حفظ صحت دن

قواعد صحيّه

محرری.
مصطفی آخوند زاده الشهابی الاسنی.

ناشرلری:
کتابچی حسینف ورثه‌لری.

قزانده شرف مطبعه‌سی ۱۹۰۷ یل.

Казань.
ЭЛЕКТРО-ТИПОГРАФІЯ ШАРАФЪ.
1907 Г.

حفظ صحت دن

قواعد صحیّه

محرری.
مصطفی آخوند زاده الشهابی الاسنی.

ناشرلری:
کتابچی حسینف وارثه‌لری.

قزانده شرف مطبعه‌سی ١٩٠٧ یل.

Казань.
ЭЛЕКТРО-ТИПОГРАФІЯ ШАРАФЪ.
1907 Г.

مقدمه:

معلومدركه دنياده هر آدم بر نيچه وظيفه‌لر ايلان مكلف‌در. بو وظيفه‌لردن برسى وبلكه برنچى‌سى حفظ صحت وتربيهٔ بدنيه‌در. يعنى: بدنى‌نك صحتلكينى صاقلامق وبدنى‌نك تربيه‌سى اوچون فايده‌لى وضررلى نرسه‌لرنى بلمك واويرانمك وظيفه‌سى‌در.

بدن‌نك صحتلكينى وتركلك‌نك دائم اولماقينى صاقلامق اوچون اوشبو فن‌نك اربابى طرفندن بر چوق قاعده‌لر قويلمشدركه، آنلرغه «قواعد صحيه» ديورلر.

قواعد صحيه، آدم‌نك صحتلك وعافيتلك ايلان عمر كيچرمكينك اصول وطريقينى كوستركان وكوب تجربه‌لر ايلان تابلغان وبلنگان بر فايده‌لى علم‌دركه ايك زور مجتهدلرمزدن برسى بو علم حقنك «العلم علمان علم الابدان وعلم الاديان» ديو بيورمش‌در. يعنى: آدم‌گه ايك اوّل بلورگه واويرانورگه لازم بولغان علم، حفظ صحت ايلان دين علمى‌در.

حالبوكه بو فايده‌لى علم كوب كمسنه‌لرگه بامسزدر؛ بيك كوبلر بونداين بر علم‌نك بارلقندن بيله خبرلرى يوقدر؛ حتى كوب آدملر «صحتلك وخسته‌لق بخت اشيدر، يعنى: الله تعالى حضرتلرى صحتلك

بیرور ایسه بیك خوش، اگر خسته‌لق بیرر ایسه هیچ بر چاره‌مز یوقدر. خسته‌لقنی منع ایتمك بزنڭ قولمزده توگلدر؛ خسته‌لق وقتی ایرشسه صاقلانمق فائده بیرماس؛ فقط الله تعالی‌گه توکل ایتمك کیرك» دیوب ظن ایده‌لر.

درست، آدم هر بر خسته‌لق‌نڭ کیلمکینی منع ایدارگه مقتدر توگلدر؛ لکن بعض بر علت وخسته‌لق‌لر باردرکه، اوّل‌دن بر سبب وتدبیرینی بلوب قیلنه‌چق اولسه‌آنلردن قورتلماق ممکن اولور؛ مثلا: بر آدم یانوب وپشوب تیرلرگه غرق اولدقی حالده حرارتنی باصماق اوچون بر استاکان صالقون صو اچرگه تلادی.
بو صالقون صودن بر ایکی یوطوم اچار اچماس‌ده آیاقینه باصوب توررلق حالی قالمادی؛ تترارگه باشلادی. شول زماندن بیرلی ایکی آطنه اوتدی هنوز آوروب یاتماقده‌در.

بیچاره آدم! تیرلی وقتنده صالقون صو اچمکنڭ نی قدر ضررلی وتهلکه‌لی اولدقینی بلوب اچمسه ایدی البته خسته اولماس ایدی.
دخیده: بوندان بر سنه مقدم قریه‌ده: بر آغای‌نڭ آطینه یمان شش (Сибирск. язвы) چقوب اولمش ایدی. آطنی شول حالنچه (یعنی: تیریسی ایلان) کومارگه آغای‌نڭ قناعتسزلکی وآچ کوزلیلکی مانع اوله‌رق اوزی یانینه کورشیسندن دخی اوچ کشی چاقروب تون بوینچه آطنڭ تیریسینی طوناب آلورلر.

بر ایکی کون اوتار اوتماسده بودورت آغای‌نڭ دورتسینه‌ده یامان شش چقوب شونڭ ایلان اوچوسی وفات وقالغان برسی زیمسکی خسته خانه‌سنده بر نیچه آیلر یاتوب تداوی‌ایلان کسب عافیت ایلدی.
بیچاره آغای! بو یامان ششنڭ ساری=یوغا تورغان ایکانون بلوبده قناعتسزلك ایتمیوب آطنی طونامسه ایدی؛ اوزینڭ وباشقه‌لرنڭ اولمك‌لرینه سبب اولماس ایدی.

مونه، بوندان معلوم اولدیکه (آورودن صاقلانمق فائده بیرماس) دیو ظن ایتمك خطادر. عقل ایلان زکاوة، تعلیم وتربیه ایلان قناعت ترکلك وصحتلکمزنك محافظه‌سنی اوزمزنك قولمزغه واختیارمزغه قویاچق صورتده بزلرنی خسته‌لقدن خلاص ایدرلر.

خسته‌لقمزغه همده وفاتمزغه سبب، اکثریا بز اوزه‌مزدر. عبادت‌لر آراسنده صحتلك وعافیت‌لکمزنی جناب حقدن سوریمز. واقعاً بو بیك تحسین بر اشدر! فقط، هر آدم اوزینك قولندن کیله‌چك تدبیرلرنی ایك اوّل اوزی قیلوبده صکره جناب حقغه توکل قیلماق تیوشلی‌در.

بناءعلی ذلك، آدم‌نك یاشامقی وترکلکی ایچون نینداین شیلرنك کیرکلکینی وصحتلکنی محافظه ایچون نیدن صاقلانمق ونی تدبیرلر قیلماق لازم اولدقینی قصقه‌چه بیان ایدوب اوشبو **قواعد صحیه** نام رساله‌نی یازماقغه شروع ایلدم. بو، اساساً بر طبیب حاذقنك اثریدر. عادتمزگه ومعیشتمزگه موافق اولمقان یرلرنی قویوب وبعض مرتبه توضیح وعلاوه ایلان تلمزکه نقل ایتدم. اثر عاجزانه‌مده قصورمنی بلدکم حالده آنچق مات‌داشلرمه برر خدمت اولماق ایچون تحریرگه جرأت ایلدم. مقصدم گوزل اولدقندن کورلگان خطالرینك عفو اولنه‌چغی مأمولمدر.

مصطفی آخوند زاده الشهابی الاسنی.

تنفس=صولش.

دنیایوزنده بولغان آدم‌لر، حیوانلر، وحتی آغاچ واوله‌نلر بتون اطرافنی چولغاب آلغان هوانی تنفس=صولامق ایلان ترکالك ایده‌لر. آدم‌نڭ وباشقه حیوانلرنڭ تنفس ایتمکی هوانڭ بر الوشی بولغان مولد الحموضه (КИСЛОРОДЪ) دیو آتالغان فایده‌لی غازنی یوتماق اوچوندر. آدم‌نڭ، حیوان‌نڭ یاشامقی، آغاچ واوله‌نلرنڭ اوسمکی، اوطلرنڭ یانماقی بوغاز سببندندر.

آشامق واچمکدن باشقه بر نیچه کونلر ترکالك قیلماق ممکن اولدقی حالده مذکور غازدن باشقه بر ثانیه=سیکونت ترك اولمق، ممکن توگلدر.

بر آدم توالك=یکرمی دورت ساعتده یکرمی‌مڭ مرتبه صولش آلور، وهر صولش‌ده یارطی لیتره(*) هوا آلندیغندن یکرمی دورت ساعت اچنده اون مڭ لیتره هوا یوتماقی حساب اولنور. فقط بوغنه توگل. بر آدم ویاکه هر نیندااین حیوان اولسه اولسون یالغز اوپکالری ایلان گنه تنفس ایتمیوب تیرسندن دخی تنفس ایدر. اوپکالر

(*) لیتره صییق نرسه اولچنه تورغان بوطیلکه یارم چاماسی کریشلی بر مخصوص صاوتدر.

كبی تیری دخی ترکلك اوچون کیرك بولغان هوانی اچکا آلور. الحاصل هم اوپکالرمز وهم‌ده تیری‌لرمز واسطه‌سی ایلان تنفس‌صولش آلوب ترکلك قیلماقده‌مزلر. ذکر ایتدکمز مولدالحموضه غازی اچکه کردکدن صوڭ قانغه قاتوشوب بتون بدنمزنی ایلانوب تولغانوب آشادقمز فحم=کومر(*) ایلان اوچراشور. بووقت‌بدنمز بر یانا تورغان پیچ شکلینه کرور. مولدالحموضه غازی مذکور کومرنی یاغوب یعنی: کومر ایلان برلشوب غایت فاتی بر قزولق حاصل قیلور. بر آدم‌نڭ ویاکه حیوان‌لردن برسی‌نڭ تیریسنی=تنینی قـول ایلان توتدقمز وقت‌ده سیزلگان قزولق‌نڭ سببی بودر.

آدم، باشقه حیوان‌لرکبی بر پیچ وبیـگرك توغریسی جانلی بر پیچ دیوب ایتورگه ممکن‌در. آدم‌نڭ وبارچه حیوان‌لرنڭ جان وحیاتده تورماقلری اشبو احتراق=یانودن عبارةدر.

بویانو سونار ایسه ترکلك‌ده سونار. آشاغان آزق‌لرمز ایلان بدن پیچی‌نڭ کومرینی حاضرلدقمز کبی صولش ایلان‌ده بواچمزده یاناتورغان اوط نی کورکلاب بزار اوچون ایڭ قیمتلی اولغان پیچ‌نڭ سونماس‌سزلگی اوچون مولد الحموضه غازی اچکا آلمقده‌مز.

ایڭ اوّل دنیاغه کیلدکمز زمانده کچکنه کوکراك‌لرمز ایڭ برنچی مرتبه اوله‌راق ششوب قالقدغنده مذکور بدن پیچ‌مز یانارغه باشلاب شول زماندن بوزمانغه قدر توقتاوسز هنوز یانماقده‌در.

بوروشچه یانو اول پیـچ‌نڭ خدمت ایترلك حالی قالمایوب‌ده سونمکینه یعنی: وفات اولغانغه قدر دائم یاناچقدر.

پیچ‌نڭ سونمکینی اوزاغراق مدت‌گه تارتلوینی‌وکیچگونی تل‌دکمزدن بزلرچه غایت عزیز اولغان بواوطنی نیچك کورکلمك اوچون، وهر کون اون ماڭ لیتره صاف هوانڭ مولدالحموضه‌سنی نی روشچه حاضرلمك

(*) فحم یاکه کومردن مراد نه‌اولدقی کیلاچکده آڭلاشلسه کراك.

اوچون لازم اولغان تدبیرلرنی اویرانمك بزم بورچمزدر.

هر دائم ایرکن ویخشی هوالی بر یرده ترکلك قیلور ایسه‌ك چیگی ونهایتی اولغان بو هوادن اوزمزگه یترلك مولدالحموضه غازینی آلوب هیچ بر کیمچیلك کورماس ایدك.

لکن کوبمز وقتمزنی ایولرده، مدرسه‌لرده و کیبت‌لرده کیچورمز بوندن باشقه یوقی زمانلرمز دخی ایولرده اوتدکندن ترکلك اوطی نك دائم اولماقی اوچون مذکور اورنلرنك لازم بولغان هوانی یتارلك درجه‌ده صیدروب صیدرمدقلدن بحث ایتمك کیراك. بو توغریده بحثمز بیك ینگل اولاچقدر؛ شول روشچه: هر آدم کونده اون مك لیتره هوا تنفس ایتدکینی یوقاری‌ده سویلمش ایدك. بو تقدیرده هر بر آدم‌نك تورا تورغان و یاتا تورغان اورنی اون مك لیتره هوانی صیدررلق اولورغه کیراك، یعنی: آرقلی‌سی، بویی، بیوکلکی اون مترو (٤ سازین چاماسنده) اولماق تیوشلی‌در. بناءً علیه بر ایوده نی قدر کشی یاتاچق اولسه ایونك زورلقی هر کشی باشینه هر طرفدن برر سازین توشارلك درجه‌ده اولماقی لازمدر.

بو توغریده‌غی بحثمز ینگل اولسه‌ده یالغز بوندان‌غنه (بو سویله‌دکه‌زدن گنه) عبارة توگلدر.

مولد الحموضه غازی، بدنمزده فحم ایلان برلشدکندن دخی ایکنچی بر تورلی غاز حاصل ایدار. بو غاز ایسه (حامض فحم) Углеродъ دیو آتالغان بر ضررلی غازدر.

حامض فحم غازی بزلرده حاصل اولوی ایلان قان آنی آلوب اوپکالر ایلان تیری = جلدگه بیرور، آنلر مذکور (حامض فحم)نی طشقه آتارلر.

بر آدم، صولش آلدقچه هوادن مولد الحموضه غازنی آلوب آنك اورنینه حامض فحمنی چغارور. اگرده هر طرفی قاپلانغان

بر کچکنه بولمه‌گه یاکه بر صندوق‌غه بر آدم قویلور ایسه بر آز وقت اوتار اوتماس‌ده بولمه‌نڭ اچنده بولغان مولد الحموضه غازنی تمام یوتوب بتروب آنڭ اورنینه حامض فحم‌نی چغارور.

حامض فحم دیو آتالغان غاز غایت قاتی بر زهردر. بو سببدن بونی تنفس ایتکان، یعنی: اچینه آلغان جان ایاسینی اولترور. حامض فحم ایلان تولترلغان اورنغه یابلغان بر حیوان بر نیچه سیکوند ایچنده جانندن آیرلور. آدم‌ده بو روشچه‌در.

بوندن معلوم اولدیکه، بر آدم صولش آلدقچه زهر اشلامکده وبو زهرنی هواغه چاچمکده‌در؛ بناء علی ذلك «آدم‌نڭ صولشی آدم‌نی اولترور» دینلمشدر.

صاف و تازا هوانڭ یوقلغی سببندن حامض فحم غازی ایلان زهرلنوب اولمك‌ده (انقطاع تنفس) آتالور، یعنی: صولش‌نڭ وطن‌نڭ کیسلمکی‌در. تلمزده (بوولماق) دیرلر.

زهر، ایکی تورلی صورت ایلان اولم‌گه سبب اولور. برسی: بر یولی بایتاق زهرنی اچمك ایلان، مثلا: بر قاشق سچقان اوطی (МЫШЬЯКЪ) نی اچمك کبی، بو صورتده اولم شول ساعت‌ده کیلور. ایکنچی‌سی: بر آزغنه سچقان اوطینی آشامق کبی‌در. بو صورتده اولوم شول ساعت‌ده کیلماس. بلکه اولده آدم زحمت چیگار. صوڭىدن خسته اولور. ایڭ آخر وفات اولور.

مذکور حامض فحم‌نڭ زهرلب اولترمکی‌ده یا که شول ساعت‌ده ویا که آقرن آقرن اوزاقلا براق هیچ سیزلمیه‌چك درجه‌ده واقع اولور.

حامض فحم ایلان بوولوب اولمك‌نڭ شول ساعت‌ده کیلمکی بیك سیراك‌در؛ بناءعلیه بوندن قورقلنماس ایسه‌ده، بوولوب اولمك‌نڭ اوزاقلاب وآقرن آقرن کیلگان صورتی بیگراك قورقنچلی وبیگراك کوب واقع اولغوچی‌در؛ چونکه بوندن هیچ کم خبردار بوله آلماس.

حامض فحم ایلان بوولوب اولمك‌نك آقرن و اوزاقلاب کیلمکی بو روشچه اولور، مثلا: زور شهرلرده اولدقی کبی بر تگوچی خاتون، غایت طار و کچکنه بولمه‌ده کون کیچرور. بو کچکنه بولمه‌ده کوندوزلرده بتون کون بویی اش اشلاب اوزدردقی کبی کیچه‌لرده دخی شول بولمه‌ده یاتور. بیچاره خاتون‌نك صولش آلماقی ایلان، بولمه‌نك اچنده بولغان بر ایکی یوز لیتره مقداری هوا آزایور، هم‌ده بوزلور. قش یتوب بتون اطراف‌نك قار ایلان قاپلانوی سببندن، بر یاقدن ترزه آچلمای، وایکنچی یاقدن بولمه‌نی جلتماق اوچون کچکنه بر پیچ یانماقده اولور.

واقعا، پیچ بولمه‌نی جلتور؛ لکن هوانی بوزارغه، وایك قیمتلی بولغان مولد الحموضه‌نی آزالتورغه، وحامض فحم‌نی کوبایتورگه‌ده یاردم قیلور. مع ما فیه کیراك ایشك، و کیراك ترزه آرالق‌لرندن نیچك بولسه‌ده هوا، بر آزغنه یاکروب توردقندن خاتون‌نك صولشی ایلان‌بدن پیچی‌نك یانویندن حاصل بولغان بو زهرلی حامض فحم غازی‌نك بارچه‌سی بولمه‌نك اچنده‌قالمایوب بر آزی طشقه چغوب کیتار.

مذکور حامض فحم غازی‌نك بو روشچه بولمه‌نك اچنده قالغان مقداری، خاتون‌نی، بردن بر اولترمك‌که کافی اولماس حتی خاتون بوندن باش آغرقی، باش تونمکی کبی عمری‌نك مخاطره‌غه کردکینی خبر بیرگوچی علامت‌لرنی‌ده کورماس؛ اوز نچه کامل تنچ‌لق ایلان مذکور بولمه‌ده‌تورمقده‌و بو هوانی صولامقده دوام ایدر. وانعا مذکوره خاتون‌نك ترکلك اوطی بو نچار هوا ایلان بر یولی سونمایوب اوّل یوزی صارغایور، آقرن آقرن ضعیفلنورگه باشلار؛ یاکقلری یابشور؛ وبتون اعضاسی حالسزلك‌که گرفتار اولور. همان قوری بر یوتال باشلار؛ وآیاق‌دن یغوب، کوبدن بیرلی قوتنی یوغالتوب سونارگه‌یاقینلاشقان حیات=ترکلك اوطینی بتونلای سوندرور.

مونه، حامض فحم زهرندن بوولماقنك اوزاقلاب آقرن، آقرن كيلمكى بو دكر قيلدقمز روشچه اولور. بوولماقنك بو روشچه اولماقى بارى صحتلك بوزلدقدن صوڭ آڭلاشلور. بونك ايچون بيك قورقنچ‌لى‌در.

اوشبو سببنك تأثيرى ايلان وفات اولغانلر، هواسز وغايت طار وكچكنه اورنلرده عمر كيچرگانلر ايلان اوزلرينك تركلكلرينه لازم بولغان هوانى آلماغانلر ياكه حاضرلركه بلمگانلردر. بونلرنك حسابى ايسه صانساب بتررلك توگل‌لردر. مع ما فيه بو آفتنى وبو قورقنچ هلاكتنى بترمك اچون ياكه آزايتماق ايچون بيك آز غيرت واجتهاد صرف قيلماق كافى‌در.

تركلك وصحتلك ايچون لازم اولغان هوانى حاضرلمك

تركلك وصحتلكمزنى صاقلامقنك برنچى شرطى: صاف وحامض فحم‌دن يالانغاچ بر هوا تنفس ايتمكدر؛ لكن تنفس ايدلگان هوانك صاف‌لقينى هر دائم نى روشچه ونيچك صاقلارغه كيراك؟

بر آدم ساعت‌ده اورطه‌چه حساب ايلان آلتى ليتره حامض فحم ياصاب طشقه آتار. بو آلتى ليتره حامض فحم، بويى، آرقلى‌سى بيوكلكى، اون ميتره (اون بر آرشينده ١٤ ۋيرشوك. ديمك كه ٤ سارژين چاماسنده) اولغان بر اورننك هواسنى بوزارغه كافى اولور. بو، علم كيمياغه كامل آشنا اولغان ذاتلرنك حسابى ايلان تعيين اولنمشدر!

بوكا بناء هوانك، هر وقت صاف تورماقى ايچون بر آدم باشينه هر ساعت‌ده ياكارتماق شرطى ايلان بويى، آرقلى‌سى، وبيوكلكى دورت سارژين زورلقنده بولغان بر اورن لازم اولدقى آڭلاشلور. اگرده صحتلكمزنى وتركلكمزنى صاقلارغه تلار

ایسه‌ك بو قاعده‌گه رعایت قیلماقمز لازمدر. «بو قاعده‌گه رعایت قیلماق اوچون، زور، زور یورطلرغه مالك بولورغه کیراك. حالبوکه بو هر کمگه میسر توگلدر. چونکه بیك کوب آدملر باردرکه یدی سکز آرشینلی بر یورطده دورت بش کشی ترکلك قیلورلر. بناءً علیه صاف هوا حاضرلمك هر کمگه ممکن اولمایه‌چق بر اش ایکان» دیوب اویلانماسون. چونکه بوندای کچکنه یورطلرده تنفس ایتمك اوچون صاف هوا حاضرلمکنگده چاره وتدبیری یوق توگلدر.

بونك چاره‌سی ایسه، هوانی هر دائم تجدید ایتمك=یاڭارتوب تورماقدر. یعنی: یورط اچنده‌گی هوانی هیچ توتمایوب آلشدرماق اوچون طشده‌غی هوا ایلان قاتوشدرماق لازمدر.

ایونك اچنده پیچ یاندقی حالده هوانی یاڭارتماق وظیفه‌سی بیك یاخشی بر صورتده ادا اولنور. شویله‌که: یانا تورغان پیچ، ایونك هواسینی اوزینه تارتوب صوروب توتون ایلان برلکده طشقه چقارر. وایونك اچندن چقغان بوزوق هوا اورنینه طشدن، ترزه وایشك آره‌لرندن صالقون وصاف هوا کرور؛ بناءً علیه یانماقده اولغان بر پیچ، طشنك صاف هواسنی اچکا آلوب ایونك هواسینی یاڭارتور.

لکن ایوده پیچ‌نك هیچ توقتاوسز یانماقی ممکن اولمادقندن هوانی یاڭارتمق اوچون ینه ایکنچی چاره وتدبیر باردرکه بو دخی بیك یکلدر. شویله‌که: ایونك دیوار=استینه‌لرنده تنفس ایدلگان هوانی بتروب آنك اورنینه طشدن صاف هوا جذب ایدرلك=صوررلق درجه‌ده بر تیشوك قویارغه تیوشلی بو دخی مقصودنی ادا قیلورغه کافی‌در. بو تیشوك هر وقت ایونك توشامینه یاقین اولماقی لازمدرکه کیچه‌لرده اول تیشوکدن کرگان هوا، ایڭ اوّل توشامگه بارلوب آندن صوڭ بولمه‌نك یاکه ایبونك اچنده یاتقان آدم‌نك اوستینه

آفرن آفرن توشسون. اگرده بو تدبیرگه رعایت ایدلماس ایسه یوقیده بولغان آدم گه صالقونچه هوانڭ ضرری تیمك خوفی باردر. اگرده بو تیشوك اورنینه ترزه‌اولگی لرینڭ برسینه فالای فیرلدق=فورتچکه، یاکه پیچ‌نگ یوقاریسنه ۋیترناتر (ایس وهوا صوورا تورغان ماشینه) قویلور ایسه هوانگ یاڭاروینه بیك زور خدمت ایدر.

مونه، بوندن معلوم اولدیکه صاف بولماغان بر هوانی تنفس ایتمك=صولامق نی‌قدر خطره‌لی وقورقنچ‌لی اولسه‌ده بو خطره‌دن قوتلماقنڭ‌ده چاره‌سی وتدبیری بیك آصات وینگل‌در، چونکه استینه‌غه بر تیشوك قویماق یایسه ترزه‌لرنڭ برسینه بر، ایکی فورتچکه قویماق ایچون زور بایلق وکوب مشقتلر لازم توگلدر، بناء علیه ایڭ فقیر کشی‌ده اوچ، دورت آرشین‌لق بر یورطنی بر زور سرای کبی هوادار ایدرگه کوچی یتسه کیرك.

اگرده بر ایوده بر آورو کشی بولنور ایسه اول وقت ایونڭ هواسینی یاڭارتماق وظیفه‌سی قات، قات لازمدر. چونکه خسته آدم اوزی‌نڭ حیات=ترکلك‌اوطینی بیگرك آرتق کورکلرگه محتاجدر. بر آدم خسته اولدقی وقت اوزی‌نڭ ترکلگی اولغان احتراق=یانو قوتنی یوغالتور. صحت وقتنده کامل قوت ایلان یانماقده اولغوچی ترکلك اوطینه ضعیف‌لك کیلور. بوندان‌ این بر آدم‌گه بچار بر هوانی، یعنی: مولدالحموضه‌سی آزایغان، بلچراق حامض فحم ایلان زهرلنگان بر هوانی تنفس ایتدرمك، نی‌قدر ضررلی ونی قدر قورقنچلی اولدقنی بلمك وهر وقت خاطرده توتماق لازمدر. بلکه بالعکس سونارگه یاقین‌لاشقان ترکلك‌اوطینی جانلاندرماق وکورتماك ایچون ایڭ صاف، ایڭ طازه هوانی حاضرلمك تیوشلی‌در.

الحاصل صحت وسلامتلکی کامل اولغان برآدم، نی‌قدر صاف

هواغه محتاج ایسه صحتلکی کیتکان بر آورو کشی مڭ قات بلکه آرتغراق صاف هواغه محتاجدر. لکن بیك کوب آدملر بو توغریده زور غفلت قیلوب خسته یاتقان بولمەنڭ ایشك وترزەلرنی بتونلای یابوب وقاپلاب بترەلر. بیچارەنڭ صولاغان هواسی هیچ بر طریق ایلان یاکارا آلمادقندن، تورغان صایون صافلغنی بوغالتقان وهلاکتنی آرتدرغان بر هوا اچنده بوولوب یاتور.

اگرده آورونڭ ترلمەسزلکی مطلوب اولماس ایسه بیچارەنی بوزوق وصحتلککه قارشی بولغان بر هوا اچینه قویماقدن کامل درجه صاقلانوب بالعکس آڭا غایت صاف بر هوا تنفس ایتدررگه اجتهاد ایتمك تیوشلیدر.

رزقلانمق.

(هوا) اسمی بیرلگان صواش آزقینڭ؛ ترکلك وصحتلکنی صاقلامق خصوصنده اولغان کیفیت ومقداری ونی قدر کیرکلی واهمیتلی بر نرسه اولدقی بیان اولندی.

ایمدی، آغزلرمز ایلان چاینابمعدەمزگه=آش قازانینه صالماقده اولدقمز رزق وطعامارنڭ دخی نی قدر کیرکلی بر نرسه اولدقی بیان اولنور. هر بر آدم، عمری بار مدتچه صواش آلور دیرمز. وعمر بارنچه آشار ورزقلانور دیرمز؛ لکن نی اوچون رزقلانور؟

یوقاریده هوا بحثنده آدمنی یانا طورغان بر پیچکه اوخشاتقان ایدك. لکن آدم یورمکده وتورمقده، یعنی: قیملدامقده بولندقی حالده پیچ ایسه اورندن قیملدامدقی اوچون آدمنی پیچکه اوخشاتماقمز کامل درجەده کیلوب بتماس. بناء علیه آدمنی پیچکه اوخشاتمایوب، بلکه برلوقوموتیفغه (ۋاغونماشینەسینه) اوخشاتماق تیوشلیدر. آدمنڭده ۋاغون ماشینەسی کبی اچنده بر اوچاغی بولوب اول اوچاقده هیچ

توقتاوسز كومر يانار. ڤاغون ماشينەسندە اولغان كبى بو اوچاق‌نڭ قزولقى، ماشينەنى بورتورگە خدمت ايدر. بو ايسە فقط بر اوخشاتوغنە توگل، چن وحقيقت‌در. آدم بر لوقوموتيف كبى گنە توگل، چن بر لوقوموتيف‌در.

لكن شول قدرگنە آيرماسى بار‌دركە، آدم ماشينەسى صو، كومر، وباشقەچە اوزينە كيراك اولغان شى‌لرنى اوز اوزينە ازلب تابار. كامل دقت واجتهاد ايلان صاقلادقمز حرارت داخليە=اچدەگى قزولق‌لر، پاراوای ماشينانى قيملداتقان اوط كبى بزگە قيملدامق قوتنى بيرور.

برلوقوموتيف‌نڭ هر دائم يورمكى اوچون ايكى نرسە لازمدر؛ اوّلا: آنى يورتمك‌اوچون كومر، ايكنچى: هر دائم يورمك وسلكنمك ايلان كيموگان وآشالغان كيساك‌لرنى يالغامق وتوزاتمك‌اوچون تيمر، باقر، قروچ كبى نرسەلر لازمدر.

بونڭ كبى ترلك‌دە تورغان برحيوان وباخصوص آدم‌اوچون ايكى نرسە لازمدر؛ اوّلا: اچندەگى‌اوچاق اوچون فحم=كومر، ثانيا يورمك، تورماق، اشلەمك سببلى كيموگان، وآشالغان بدن واعضالرنى يالغامق وتوزاتمك اوچون لحم=ايت؛ بوڭا بنـاء «آدم نى اوچون رزقلانور؟» ديگان سؤالگە حاضر جواب بيرمك ممكندر.— آدم رزقلانور! اوّلا: تركاك اوطنى ياقترماق اوچون، ثـانيا: بدنندن واعضالرندن آشالغان وكيموگان قسم=كيساك‌لرنى توزاتمك وتوگل‌لمك اوچون، «نيندااين‌نرسەلر ايلان رزقلانورغە كيراك؟» سؤال مقدرينەدە جواب بيرورگە ممكن. اوّلا: كومرلى، يعنى: يانارغە ياراغان آزقلرنى ثانيا: ايت‌لى، ياكە ايت‌كە اوخشاغان، يعنى: بدننى توزاتورگە ويامارغە ياراغان آزق‌لرنى.

يانارغە ياراغان وكومرلى آزق‌لر بونلردر: آق ماى، صارى ماى، طوڭ‌ماى، زيتون‌مايى (Прованск. Мас.)، شيكر، يومرقە صاريسى، اون‌لرنڭ هرنوعسى وباشقەلردر.

بونلر، آدم ماشیناسینك كومرلریدر. اچمزده، یالغز یانماق یعنی: اوپكالرمز آرقیلی كیلگان مولد الحموضه غازی ایلان برلشمك اوچوندر. مذكور آزق‌لرنك یانماقی وقزولقی اعضالرمزغه قیملداماق قوتینی بیرورلر.

بدن‌نك كیموگان وآشالغان یرلرینی توزاتورگه ویامارغه یاراغان آزق‌لر ایسه یوقاری‌ده ذكر ایدلگان ماده‌لركبی كومرلی اولمایوب تماماباشقه تورلی برماده ایلان قاتوشدركه اول‌ماده‌گه (آزوت) آتالور.

آزوتلی آزق‌لر هركون كیموگان، توزغان وآشالغان‌اعضالرمزنی بتونلارگه ویامارغه بارادقلرندن، بدنمزنك اچنده یانارغه صلاحیتلی اولغان كومرلی آزق‌لركبی یانماق ویوغالماق اوچون توگل، بلكه اعضالرمزنی بتونله‌مك وبتون بدنمزگه قوشلماق وتارالماق اوچون داخل‌اولورلر. بونداین آزق‌لر روسچه (Иетателная пища) آتالور.

ایمدی، كامل تركلك وصحتلكده تورماق اوچون، بونداین آزق‌لردن نی قدر آشامق لازم اولدقی بروجه‌آتی ذكر اولنور:

بویی اورتاچه وعادتچه اولغان برآدم بكرمی دورت ساعت اچنده ایالی سیگز مثقال یارم فحم، و اوچ مثقال یارم آزوت صرف ایتار. یاكه باشقه‌راق ایتكانده بدن‌نك كیموگان وآشالغان یرلرنی توزاتوب تركلك وصحتلكده تورماق ایچون ایالی سكز مثقال یارم فحم‌گه واوچ مثقال یارم آزوتغه محتاجدر. اگرده بر آدم‌نك آشاغان آزقلرنده كومر ایلان آزوت یتارلك مقدارده اولماس ایسه، اول آدمنك كیموگان وقرلغان اعضالری تیگزلنه آلماس، واوچاغنده كومری آز اولدقندن تركلك اوطی سونك وآقرون یانار.

بخشی صورتده تربیه اولنغان آدمنك كیموگان و آشالغان

اعضالری، تعمیر وتبدیل کوره آلمادقی اوچون زبون‌لشور. قوت وقزولق‌نی پیدا ایدوچی فعل احتراق‌غه=یانوفعلینه ضعیف‌لك کیلور اگرده بو حال یعنی: بدن‌نڭ تربیه‌سزلکی اوزاقغه طارتلوب‌ده زبون‌لنماق، وضعیف‌لنمك آرتور ایسه، ایڭ چیك‌که یتکان ترکلك اوطی تماماً سونوب بتار؛ وماشینه دخی اوطنڭ یوقلقندن توقتار.

مونه کفایت درجه‌ده اولمغان آزق‌نڭ ایڭ آخرغی نتیجه‌سی اولمدر. آزق، بالعکس بیك آرتق تربیه ایدوچی اولوب بزلرگه کیراك اولدقندن زیاده کومر وآزوت حاصل ایدر ایسه اول وقت نی بولور؟ صحت‌لکمز ینه خراب اولور. کوب آشاب احتراقغه، یعنی یاندروب بتررگه قادر اولمادقمز کومرنی بولور؟ مای‌غه آلماشنور یعنی اعضالرمز آراسنه و تیری‌لرمز آستنه مای بولوب اویوشور، دیمك سیمرریز.

بر آز مایلانماق وسیمرمك آدم‌که ضررلی اولمایوب بلکه بالعکس فائده‌لی بر نرسه‌در؛ چونکه بعض وقت آشاغان آزق‌لرمزده یتارلك درجه‌ده کومر اولماس ایسه، بدنمزنڭ اچنك بولغوچی مای، مذکور کومر اورنینه کیچر بونڭ اوچوندرکه، سیمز ومایلی بر آدم بایتاق وقتلر هیچ نرسه آشامقسزین تورا آلور چونکه بو حالده کومر اورنینه اوزینڭ ماینی یاغار. لکن کوب مای، وآرتق سیمزلك بیك ضررلی‌در؛ چونکه اعضالرغه تارلق بیروب آنلرنی بوۋلدرر. ایرکن وراحت اشلمکدن منع ایتوب بر نیچه تورلی خسته‌اق‌لرنی توغدرور. بیك سیمز وآرتق مایلی اولغان بر آدم، ایرکن صولش آله آلماس، وطعام‌نی هضم=سنگورو قوتی آزایور. وقیین‌اق ایلان قیملدانور.

آزوتنڭ کوبی دخی بیك مخاطره‌لی‌در. آزوت کیراکندن آرتق اولدقی تقدیرده هر برسی بدن‌گه تارالوب وجایلوب

بته آلمادقندن، کومرنڭ افراطنده اولدقی کبی بدن مزنڭ بعضی بر یرلرنده جیلور. ومفصللرده=بوونلرده اوبوشاراق نقریس(*) علتینی توغدرور. ومثانه‌ده=بول قاپچغنده بیك کوب آدملرنڭ وفاتلرینه سبب اولغان طاشلر دخی بوندن حاصل بولور.

الحاصل، آزقنڭ، صحتلك وترك اکنی صاقلامق توغروسنده ایکی الك اهمیتلی وایڭ کیراکلی جهتی بیك آز همده بیك کوب اولمایوب اورته‌اولماقدر. (غیر الامور اوسطها)

طعامنی لذت ایچون توگل، بلکه کیموتکان ویوغالتقان قسملرنی تابماق وتوگاللمك ایچون آشامق لازمدر. حکیملرنڭ (یاشامق ایچون آشا، آشامق ایچون یاشاما) دیگان سوزلری بو حکمتکه مبنی در.

آشی تورغان آزقلرمز

اوزینڭ ترکلکینی وصحتلکنی تورماقینی کوزاتکان هر آدم، کونده ایللی سکز مثقال یارم کومر، اوچ مثقال یارم آزوتغه محتاج اولدقنی سویلامش ایدك. حالبوکه، بزلرنڭ هر کون آشی تورغان آزقلرمز صاف کومر ایلان صاف آزوت اولمادقندن، مذکور ماده‌لرنی یتارلك درجه‌ده حاصل ایتمکمز ایچون نیندایین آزقلرغه ونی‌قدر آشامقغه محتاج اولدقمزنی بر وجه‌آتی ذکر ایده‌چکمز.

آشی تورغان آزقلردن بعضیسنده کومر، هم آزوت یتارلك درجه‌ده اولدقلرندن، بزلر بوندایین آزقلردن آشار ایسه‌ك هر ایکی ماده‌لرگه، یعنی: کومرگه هم آزوتغه مالك اولورمز. شونڭ اوچون آندایین آزقلرغه (غذای تام)=تمام آزق آتالور.

غذای تامدن برسی، سوتدر. سوت، کومر هم

(*) نقریس قول وآیاق بارماقلرینه عارض اولغان آغرق وشش.

آزوت ایلان قاتوشدر. بناءً علیه بالا وقتده ترکلك ایتدکمز روشچه یالغز سوت ایلان یاشامقمز ممکن‌در.

غذای تام‌دن ایکنچی‌سی، بومرقه‌در؛ چونکه بومرقه‌نك صاری‌سی مای‌دن، یعنی: کومردن، آغی صاف آزوت‌دن عبارة‌در. بناءعلیه یالغز بومرقه ایلان‌ده ترکلك ایته آلورمز؛ لکن بتون عمر بوینچه یالغز سوت‌گنه یاکه یومرقه‌غنه آشامق طویدرور وجیله‌تور ایك آخر معده‌نی ایگرندرور.

عادتده، یعنی کوبراك وقت‌ده بزنك آشی تورغان آزق‌لرمز تورلی تورلی نرسه‌لر ایلان مختلط، یعنی قاتوشدر. فحم‌نی، مایای نرسه‌لردن وبالخصوص اون‌دن، آزوت‌نی ایت‌دن یاکه باشقه بر نرسه‌لردن آلوربز؛ مختلط آزق‌لرمز، کوبراك ایکمك ایلان ایت‌در بناءعلیه بزلرگه حاجت اولغان (ایللی سکز مثقال یارم فحم‌نی واوچ مثقال یارم آزوتنی حاضرلامك ویتشدرمك ایچون ایکمك ایلان ایتدن‌نی مقدار آشامق تیوشلی اولدقنی آڭلامقمز لازمدر.

بونی آڭلامق بیك ینگل وآصات اوله‌چقدر؛ شویله‌که: ایکی قداق جاماسی ایکمك‌ده ٥٦ مثقالده ١٤ دوله فحم، وایکی مثقالده ١٠ دوله(*) آزوت باردر. دخی‌ده ایللی مثقال جاماسی ایت‌ده ٢ مثقالده ٣٤ دوله فحم وبر مثقالده ٣٨ دوله آزوت باردر. بونلرنی برگه جمع ایتدکمزده (٥٨ مثقال یارم) فحم واوچ مثقال یارم آزوت اولدقنی کورربز. بناءعلیه محتاج اولدقمز ماده‌لرنی حاضرلی آلماقمز ایچون هرکون ایکی قداق چاماسی ایکمك وایللی مثقال چاماسی ایت آشاماقمز لازمدر. لکن طعام‌نك یالغز ایکمك ایلان ایت‌دن گنه عبارة اولماقی بیك نادردر. بونلر ایلان برلکده باشقه‌لر دخی آشالور. سبزوات(**) بوقبیلدندر. سبزوات‌ده هم فحم، هم‌ده آزوت

(*) دوله. مثقال‌نك الوشی = بر مثقال ٩٦ دوله.

(**) کیشر قاباق شالقان وبرونگی کبی آزق‌لرغه سبزوات آتالور.

بولندقی ایچون سبزوات آشالدقی حالده ایکمك ایلان ایت‌نك مقدارنی کیموترگه ممکن اولور. غذای‌تام=تمام آزق اولغان سوت ایلان یومرقه‌ده دخی بوقاعده جاریدر.

بوذکر ایتدکمز ایکی قداق ایکمك ایلان ایللی مثقال ایت‌که اولغان احتیاجمز هیچ بر وقت آرتماس هم کیموماس دیوب اویلا- نماسون. بوتعیین اولنغان مقدار اورته‌چه حساب ایلان قویلمشدر. مثلا: برکومر یاغوچی‌دن، باغون ماشینه‌سنه هرکون نی قدرکومر کیراك اولدقی صورالور ایسه البته بوروشچه جواب بیرور: «اشینه کوره، یعنی: باروینه وبارا تورغان مسافه‌نك یراقلغینه وتارتاچق باغون‌لرنك صانینه کوره، لکن عادتده وکوبراك وقت‌ده شول قدرکومر لازمدر». مونه‌کوردکمز آدم ماشینه‌سی‌ده بوروشچه‌در. کوبراك وقت‌ده ایللی سکز مثقال یارم فحم واوچ مثقال یارم آزوت صرف قیلور=بترور. صرف ایتمکمز اشمزگه کوره‌در.

بناء علیه قول وآیاق‌لری سلکنمه‌گان بای واشسز بر آدم واتامادقندن هم کیمومدکندن بر رنجبر=جیر قازوچی، بر ایگنچی ویاکه بر تیمرچی کبی ایرته‌دن کیچ‌که چاقلی واتلغان وقرلغان آدملر قدر صرفیاتده بولنماس. بونلرنك محتاج اولدقلری فحم هم آزوت‌نك مقداری بر برینه چاغشترلماس.

تیك یاتقان، اشلکسز آدم‌گه: آز آشامق، یاایسه آز تربیه ایدوچی‌رك یگل آزق‌لر آشامق تیوشلیدر. اگر بوروشچه اولماس ایسه اوزنده افراط درجه‌سنده حاصل بولغان فحم ایلان آزوت‌نی صرف ایتوب بتره آلمادقندن قناعت‌سزلك وقومسزلق‌نك آچیسنی تارتور.

اما اشچی کشیلر: قوللری وآیاقلری ایلان چالشدقلرندن بونك کیری‌سنچه کوب آشامقلری، یایسه بیك آشلقلی وتربیه ایدوچی آزقلر آشامقلری لازمدر.

الحاصل آشامق‌نی اش ایلان متناسب توتماق یعنی: اش اشله‌گان وسلکنگان کونده کوبراك، اشسز وتیك یاتقان کونده آزراق آشامق تیوشلی‌در.

آزق‌لرنك تأثیری.

(سوت) یوقاریده سویلادکمز روشچه هم فحم‌نی وهم‌ده آزوت‌نی جامع اولدقندن کامل تربیه ایدوچی بر آزق، وبناء علیه غایت فایده‌لی‌در.

(یومرقه) بو دخی کامل تربیه ایدوچی بر آزق‌در. لکن یومرقه‌نی اوزاق پشرمه‌یوب آغی یومشاق وصولی بر حالده قالاچق درجه‌ده اولماق تیوشلی‌در.

(ایت=لحم) آزوتلی، یعنی: بدن‌گه قوشلورغه وتارالورغه یاراغان آزقلرنك برنچیسی‌در. طانه، بزاو، بەرەن کبی یاش حیوانلرنگ ایتنده صغر، صارق، قوی ایت‌لرینه قاراغانده تربیه ایدوچیلك خاصیتی آزدر. مذکور یاش حیوان‌لرنگ ایتلری کوب واوزاق قایناتلور ایسه، تربیه ایدوچیلك خاصیتی بالکلیه یوغالتور. بناء علیه آنارنی ممکن قدر قزدرمه وژارکوی ایتوب آشامق لازمدر.

(شورپا = ایت صوی) معده‌گه هضم اوچون کیراك اولغان ماده‌نی حاضرلرگه بر آز یاردم ایدر ایسه‌ده، اوزنده تربیه‌ایتمك وبسلمك خاصیتی یوق حکمنده‌در. چونکه بر ایتره ایت صوی، بر لقمه = قابوم ایت‌دن دخی آز بسلگوچی‌در. اماچینه‌توتماچ‌صالنور یاکه یومرقه سطولور ایسه اول وقت باشقه‌لنور. زیرا بو حالده تربیه ایتو قوتی آرتور.

(ایکمك‌لر) بونلر آراسنده ایك فایده‌لی‌سی و ایك کوب تربیه ایدوچی‌سی بغدای ایکمکی‌در. بغدای ایکمکی کوب مقدار فحم‌نی، وبر آز آزوت‌نی جامعدر. بونده دخی آزوت‌نی کوبایتمك

اوچون بر تدبیر باردرکه اون‌نی نچکه ایلاکدن ایلامیوب
کیباکنی بر آز قالدرمقدر؛ چونکه کیباکده کوب مقدار آزوت
باردر. الحاصل ایکمکلر آراسنده ایڭ تربیه ایدوچی‌سی بغدای،
صکره یولاف = صولی، صکره آرپه، صکره دوگی ایڭ صکره آرش
ایکمکی‌در.

(بره‌نگی) یکرمی غرام ایت، بر کیلوغرام (*) بره‌نگی‌دن
آرتغراق تربیه ایدوچی‌در. بناءً علیه بره‌نگی‌ده تربیه ایتمك خاصیتی
یوق حکمنده‌در. برنگی‌نڭ اعتبارغه واستعمالغه کرمکی باری آرزان
اولدقی اوچوندر.

(طوز) بدنمزده بولغان هر ایکی قداق یارم=بر کیلوغرام
قانده بیش غرام = بر مثقالده ١٦ دولی یارم طوز اولدقندن،
بدن‌نڭ قوتی وصحتلکی اوچون غایت لازم اولغان بر آزقدر.
بناءً علیه بر آدم‌نڭ معده‌سینه کونده اوچ مثقالغه قدر طوز
کرمك لازمدر.

(سرکه) آز وسیراك آشالور ایسه معده‌نی ینگل‌چه اویاندرور
وهضمغه یاردم بیرور. لکن کوب استعمال قیلماق بیك مخاطره‌لی‌در.

آشاو حقنده ایڭ لازم بولغان بعض قاعده‌لر.

آشاو حقنده رعایه‌سی اڭ لازم بولغان ایکی قاعده باردر:
برنچیسی: لقمه‌نی کامل درجه چایناب وایزوب هضمنی (طعام‌نڭ آش
قازانده پشمه‌کینی) حاضرلمکدر. اگر بو قاعده‌گه رعایت ایدلماس
ایسه، معده=آش قازانی چایناملکسزن یوطفان لقمه‌لرنی ایزمك ایلان
شغل‌له‌نوب طعام‌نی هضم ایتودن محروم قالور. بعض بر حیوانلرنڭ
معده‌لری غایت قوتلی ایسه‌ده آدم‌نڭ معده‌سی غایت نازك بر قاپچق
اولدقندن هیچ بر وقتده طعام‌نی ایزمك خاصه‌سینه مالك توگلدر.

(*) کیلوغرام: ٢ قداق ٤٢ مثقالده ٤٠ دولی یارم.

مذکور لقمه‌لر معده‌ده بیك کوب زحمت‌لر ایلان هضم اولندقدن صوڭ مص(*) اولنماقسزن اچه‌گی‌لردن کیچوب آنلرنی طرتار. وبوندن اسهال=اچ کیتمك وضعیف‌لك حاصل بولور.

ایکنچیسی: معده‌نڭ طعام‌نی هضم قیلماقینه کامل فرصت واختیار بیرماکدر. بیك کوب کمسنه‌لر آشاغان‌نڭ صوڭنده هیچ تورمی بر آغر اش ایلان مشغول بولورلر. بو صورتده هضم زور بر زحمت ویاکه زور کیمچیلك ایلان واقع بولور. بناءً علیه طعام‌دن صوڭ آغر وقاتی اش‌لردن صاقلانوب سویلاشمك ویورمك کبی حرکت‌لر ایلان استراحت ایتمك تیوشلی‌در.

صو.

آزق وهوا کبی ترکلکمزگه لازم اولغان نرسه‌لردن برسی صودر. صو، بدنمزگه کوب مقدارده قاتوشدقی اوچون هر بر جان ایه‌سینه الڭ کیرکلی بر آزق‌در.

بدنمزنڭ دورت الوشندن اوچ الوشی صودر. فرض قیلدق، دورت پوط آغرلقنده اولغان بر آدم‌نڭ اوچ پوطی صودر. ایتمزنڭ یومشاق وریزینا کبی اولماقی، بوسببدندر. اگر صو اولماسه ایدی بدنمز قوری هم قاتی اولوب ترکلك ایتمك ممکن اولماس ایدی.

بزلرده بولنغان بوصو؛ تیر، بول، پار کبی تورلی صورتلر ایلان هیچ توقتامیوب چغوب تورماقده‌در. قش کونی صالقون بر پیاله اوستینه طن یباردکده پیالاده پیدابولغان طومان، صولش‌ایلان تبخر ایدوب=پارلانوب مذکور پیاله اوستینه یابشقان ماده، بدنمز صوی‌در. اوشبو تورلی صورتلر واسطه‌سی ایلان هر کون عادتچه حساب ایلان برلیتره یارم صو صرف ایتمکده‌مز.

(*) مص ـ ایمك، یعنی: طعام‌نڭ معده‌ده کامل تیوشنچه هضم‌اولندقدن صوڭ بدننی تربیه ایدوچی ماده‌لرنی قان‌نڭ ایمه‌کیدر.

عادتچه حساب ایلان دیمکمزدن مقصودمز، نی اولدقی آکلاشلسه کیرالك؛ جاینك اسسی کونلرنده قویاش قزووندە یانوب وپشوب اشله گان بر آدمنك صرف ایتمه‌کی البته ایکی قات زیاده اولور.

آشی تورغان آزقلرمزده، سوتده، شورپاده وباشقه‌لرده صو اولدقی جهتله صوغه اولغان احتیاجمز شول نسبتده آزایور.

بدنمزدن چقغان مقداردن آرتوب قاله‌چق درجه‌ده صو اچمك حفظ صحتچه بیك ضررلیدر. چونکه صو، افراط درجه‌ده کوب اچلور ایسه اعضامز بونی چقاروب بترورگه مقتدر اولمادقندن باغرصاق=اچه‌گی‌لردن کیچوب غایت آغرقلی اچ کیتو حاصل بولور.

بدننك تیرلی وقتنده صالقون صو اچمك بیك مخاطره‌لیدر. چونکه صالقون صو معده‌نی طوکدروب آستینی اوستنکه ایله‌ندرور. وتیرنی بتروب فاطروب غایت قورقنچلی خسته‌لکلر توغدرور. وحتی آکسزدن اولم کیلمه‌کیده بیك آزتوگلدر.

جاینك اسسی کونلرنده صالقون صونی آقرن آقرن ویوطم، یوطم اچملیدرکه، تاکه معده صونك صالقونلقینه اویرانسون.

صولرنك هربرسی اچرگه یاراماس. اچرگه یارامافی اوچون، صونك تازا، طونق وصاف اولماقی لازمدر؛ بولغانچق وصاف اولمغان صولرنی اچمك بیك ضررلیدر؛ آنك اوچون، بولغانچق صولرنی قوتلی برمیقرسقوب ایلان تفتیش ایدلور ایسه لایعد ولایحصی واق قورتلر کورلور. صازلق وباطقافلق اورنلرده جیولغان، وتیرسلاککه یاقین بولغان صولرنی کیرالك اچمکدن وکیرالك آشقه استعمال ایتمکدن کامل درجه صافلانمق لازمدر.

قاروبوزلردن حاصل بولغان صولر غایت قاتی، وبناء علیه غایت ضررلیدر؛ چونکه قار ایلان بوزلر یازکونی قیاشنك اسسی‌لکی واسطه‌سی ایلان اریورگه باشلادقلرنده صونك ضعیف وطاتلی اولغان قسملری زایل بولوب بولغانچق وقاتی قسملری قالدقلرندن بو

صولر ضررلنورلر. الحاصل صونڭ اعلاسی طونق اولوب رايحه‌دن عاری وطعمی=تمی، طاتلی ویومشاق اولغانلريدر. بونڭ عكسی اولغان صولرنی، كيراك آش وكيراك اچمك ايچون استعمال ايتمكدن كامل‌درجه صاقلانمق تيوشلی‌در.

ايو=يورط.

اوزينڭ ترکلك وصحتلكينی كوزانكان هر آدم‌گه، اچنده ياشادقی هوانڭ وآشادقی آزقلرنڭ ترکلك وصحتلك كه موافق بر حالده بولنماقينه دقت ايتمكی نی‌قدر تيوشلی ايسه، بتون عمر بوينچه تورا تورغان ايوينڭ‌ده صحتلك كه موافق بر حالـده اولوب اولمادقينه شول درجه دقت واعتبار ايتمكی لازم‌در.

ايونڭ، ترکلك وصحتلك كه موافق اولماقی ايچون ايڭ برنچی شرطی، قوری جير اوستنده بنا اولنماقيدر. يووش جيرلر اوستينه صالنغان بر ايو=يورط دخی يووش اولور؛ چونكه بر شيكر كيساگينه صو جايلوی ياكه بـر لامپاده‌غی مای=كراسين، فيلته‌نڭ اوستينه چغوی كبی، يووشلك دخی ايونڭ ديوار=استينه‌لرينه چغوب ايوده تورغوچی آدم‌لرنی كوزگه كورنماس بر باطقاقلق اچينه غرق ايدر.

آقماغان كوللرگه، صازلق وباطقاقلقغه ياقين جيرلرده يورط بنا قيلماقدن، ياكه انداين اورنلرده تورماقدن صاقلانماق لازمدر. چونكه بونداين اورنلر بيزگاك اوياسيدر. بونداين اورنلرنڭ ايڭ قورقنچ‌ليسی ايڭ‌صحتلك كه ضررليسی‌تيرسلك كه ياقين بولغان‌اورنلردر. تيرس هوانی بوزار وچراتور. وتيرسلكدن چاچلگان يمان ايسلر ذاتاً بر مخاطرهٔ مهلكه‌در. بناءً عليه تيرسنی ايولردن يراق طاشلامق تيوشلی‌در.

بر يورط بنا ايدلدكدن صوڭ كامل درجه كيبماسدن اوّل

كرمك حفظ صحتكه موافق اولمادقينى سويلرگه حاجت يوقدر. ايونڭ كامل قورماقى وكيبماكى ايچون جاى كوننده اوچ آى ياقتيلق وقوياش قزولقينڭ كرمكى لازمدر. ياڭا ايونڭ، استينهلرى بر قات تيرلب قورمافسزين اول ايوده تورا باشلامق زور بر تدبيرسزلكدر. بوندا اين ايولرده يووش هوا اچنده تركلك ايتمك، اوزنى روماتيزمغه، بوغاز وكوكراك آغرقلرينه گرفتار ايتمكدر.

يورط، كيراك كچكنه وكيراك زور، كيراك زينتلى وكيراك زينتسز اولسون قوياشنڭ ياقتيلقى وصاف هوا ايركنچه كره آلماقى ايچون ترزهلرى زور اولماق تيوشلى‌در. قوياشنڭ ياقتيلغى ايلان صاف هوا، تركلك وصحتلككه ايڭ زور ياردمچى اولدقلرندن ايڭ گوزل زينتلردن آرتق‌در. حكيملرنڭ «ضيا=ياقتيلق كرمگان اورنغه خستهلك كرور» ديگان سوزلرى بو حكمتكه مبنيدر. چچكلر، اولهنلر، آغاچلر الحاصل هر تورلى نباتلر اصلا كولاگهده اوسماسلر وچچك آتماسلر. بونلرنڭ اوسمكلرى وچچك آتماقلرى ايچون قياش لازمدر. بونڭ كبى آدم، دخى قياشغه محتاج اولدقندن كولاگهده كيبار وصارغايور ايڭ آخر خسته اولور.

جلى وقتلرده ايونڭ ترزهلرينى آچق توتماق تيوشلى‌در. خصوصاً ياتاق بولمهلرينڭ ترزهلرينى ايرتهدن كيچكه قدر آچق قويماق حفظ صحتكه بيك موافق‌در.

ايولرده ايڭ دقت واعتبار ايدله تورغان اورنلر خلا=بدرفلردر. بونلرنڭ تازه وپاك اولماقى حفظ صحتچه ايڭ مهم شيلردندر. آدمنڭ بول وتيزاكى، حيوانلرنڭ تيرسينه قاراغانده يوز مرتبه بلكه آرتغراق ضررلى‌در؛ خصوصاً ايوده بر خسته بولنور ايسه بول وتيزاك هم ضررلى وهم‌ده هلاك ايدوچيدر. چونكه علت ساريه=يوغا تورغان آورولرنڭ سرايت ايدوچى مادهلرى خستهنڭ تيرنده، تيزاكنده وبولنده بولنور. بو ضررلردن وبو هلاكلردن

قورتلمقنك چارەسی ایسه، بدرف خانەلرنی تازه وپاك توتماقدر. وهر کون ایرته ایلان بدرف غانەلرنك ایشاك وترزەلرنی آچوب هوا آلدرماقدر. وخصوصاً مذکور خستەلق‌لر زماننده بدرف خانەلردەگی ناچار ایسلرنی بترمك ایچون وسرایت ایده تورغان آورولرنی منع ایتمك ایچون بر صاوت ایلان کرچ فایماغی=Карболка قویماق بیك لازمدر.

بدن‌نك نظافتی=پاکلگی

صحت وعافیتلك‌نك برنچی شرطی، بدن‌نك هر طرفی‌نك تیریسی پاك اولماقدر. زیرا تیری تازا وپاك اولمادقی حالده اوزینك خدمتینی کامل تیوشنچه اداقیله آلمادقی سببندن بدننك صحتلکی خراب اولور.

تیری=جلدنك ترکلك‌کە نی روشچه خدمتی بارلقینی اوّلده بر آز ذکر ایتدك ایسەده حاضرده ینه آنی تکرار قیلماقمز هر حالده فائدەدن خالی اولماس.

تیرینك، ایڭ کیرکلی وایڭ زور خدمتی تنفس=صولش آلماقدر. تیری، دخی اوپکالر کبی هوادن ترکلك ایچون لازم بولغان مولد الحموضه غازنی آلور. وحامض فحم دیو آتالغان ترکلك‌کە ضررلی اولغان غازنی چقارور.

بوناڭ اوچوندرکه، بر بانەناڭ اوپکاسی چقارلور ایسه، بافه ینه بر آز وقت ترکلك ایدر؛ چونکه تیرسندن صولش آلور. دخیده بر حیوان‌نڭ؛ مثلا براوگوزنك بتون بدنی اوستینه قطران= دگت سورتلور ایسه، اوپکالری ایلان صولش آلدقی حالده تیری سندن صولش آله آلمادقندن بیچاره حیوان آفرن بوولور؛ ایڭ آخر هلاك اولور. بو ایسه، یالغز اوپکالرگنه ترکلك ایچون یتارلك درجەده هوانی یتشدره آلمادقلری سببندندر. بناء علیه

ترکلك وصحتلكنی صاقلامق یوزندن تیریگه ایرکن صولش آلدرماق ایچون تیرینڭ نی قدر پاك ونی قدر وسخ=کردن صاف اولماقینڭ لزومی فهم ایدلسون.

الحاصل کر تیرینڭ تیوشنچه صولش آلماقینه مانع اولدقی صورتده حیات=ترکلك اوچاغنده مولدالحموضه آزالورغه باشلاب صحتلك بالکلیة خراب اولور. تیرینڭ، بر زور خدمتی دخی تیرلمکدر. تیرینڭ بو خدمتی دخی باشقه خدمتلری کبی بیك کیراکلی‌در. بزلرده حاصل بولوچی تیرنڭ چشمه‌سی تیری‌در. بیکراك توغریسی تیری‌مزنڭ آستنده بولنغان غایت واق میلیونلرچه غدیدات عرقیه=تیر بیزلری‌در.

تیرلمك فعلی، آدم ماشینه‌سی‌نڭ ایڭ نازك، وایك خارق العادة وظیفه‌لرندن اولدقی توبانده‌گی بیاناتمزدن آڭلاشلسه کیراك.

صحت وسلامت آدم‌نڭ، بدننده‌گی قزولقنڭ درجه‌سنی آڭلامق ایچون قولتوق یاکه تلی‌نڭ آستینه میزان الحرارة=ترمومتره (غرادس) قویلور ایسه بدننده‌گی قزولق‌نڭ ۳۷ درجه اولدقینی کوررمز. بو تجربه‌نی، هواسی معتدل=اورته ولطیف اولغان بر اورنده قیلمایوبده صالقون‌لغی فرق ایللی درجه‌ده اولغان قطب شمالیده قیلور ایسه‌ك یاکه بو تجربه‌مزنی صالقون‌لغی فرق ایللی درجه‌ده اولغان قطب شمالیده قیلمایوبده اسسی‌لکی فرق وایللی درجه‌ده اولغان جیرلرده ترکلك ایدوچی بر عرب‌نڭ بدنینه قویسار ایسه‌ك ینه قزولق‌نڭ درجه‌سینی ۳۷ درجه تابار بز.

الحاصل طشده‌غی صووقلق ویاکه قزولق هر نی درجه‌ده‌اولور ایسه اولسون اچده‌گی قزواقمز هر دائم ۳۷ درجه‌ده‌در. بو ایسه بزلر ایچون بیك خیرلیدر. چونکه، اگرده بو قزولقنڭ درجه‌سی کیمور ایسه، اولومگه تارتله‌چقی کبی آرتور ایسه آخری ینه اولومدر.

بو اچده‌گی قزولق آرتماقینه: حما، یعنی: بیزگاك آتالور.

حماغه دوچار اولغان بر آدمگه قویلغان میزان الحراره ۳۹، ٤۰، ٤۱ وبعض وقت ٤۲ درجه‌گه قدر چغار. اگر بو درجه‌دنده آرتور ایسه آخری اولومدر. ترکلکده تورماقمز وصحتلکمزنی صاقلی آلماقمز اوچون بدنمزده‌گی حرارت=قزولق ۲۷ درجه‌دن آرتماسه‌ده هم کیمومسکه تیوشلی‌در.

ترکلک اوچاغمزنك قوتلی حرارتینه قارشی تورماق وبو درجه‌نی صاقلامق اوچون؛ الله تعالی حضرتلری، بزلرگه بر آلت=قورال احسان ایتمشدر.

بو آلت ایسه، تیری‌مزنك اچنده‌گی بیزلر اولوب بدننك اوستینه هیچ اوزلکسز تیر آغزرلر.

آدم هر دائم تیرلمدکنی ظن ایتسه بیله، کوزگه کورنمز درجه‌ده غایت خفیف هم واق بر نم=دم تیریسینی ترطیب ایدر=یووشلر، بعده بر آز پارلانوب اول یووشنی قاتیلندرور.

بو پارلانو ایسه، هر دائم بدنمزده بر صالقونلق حاصل ایدوب بدنمزنك قزولقینی تعدیل ایتمك=تیگزلمك اوچوندر.

هوانك اسسی‌لکندن، یاکه اش ومشقتنك کوبلکندن بدنمزده چیکدن طش قزماق هلاکتی باش کوسترور ایسه تیرلمك آلتی، هلاکتنی بیرمك ایچون اوزی‌نك فعلینی وعملینی آرتدروب تیر شبر، شبر آغاراق اچده‌گی ویا طشده‌غی حرارتنك افراطینی حکمسز قالدرور.

اگرده هوا صالقون اولسه، اول وقت تیرلمك فعلی بدنده حاصل اولغان اول قیمتلی حرارتنی یبرمس‌سزلگی ایچون تیری‌نك ایك آستقی قاتلاوینه توشار. الحاصل هوا نیچك اولور ایسه اولسون؛ بدنمزنك حرارتنی هر دائم ۳۷ درجه‌ده توتقان تیرلمك فعلی‌نك عقل وذهنلرگه حیرانلق بیرگان کیراکلی وزور خدمتی بودر. تیری‌نك بو ایکنچی

خدمتی، اوّل‌ده‌گی خدمتی کبی باش خدمت‌لرندن صانالمشدر. تیری بوخدمتنی تیوشچه ادا قیلمادقی صورتده بدنمزنڭ حرارتی انتظام‌دن چقوب ترکلکمز زور بر هلاکت‌که توشار. تیری، بو خدمتینی کامل تیوشنچه قیله‌آلماقی ایچون تیرنڭ چقووینه هیچ بر نرسه مانع اولماسقه تیوشلی‌در. تیرنڭ چقووینه مانع بولغان نرسه وسخ=کردر.

یوقاری‌ده سویلادکمزچه تورلی بیزلردن کیلگان تیرلر، تیری‌نڭ اوستینه جیولوب، بونڭ اوستینه دخی طشدن کرگان توزان‌لر قاتوشدقی حالده، بدنده برکر قاتلاوی حاصل بولوب مسامات جلدیه=تیر چقا تورغان تیشکلرنڭ آغزلری قاپلانه‌راق تیرنڭ چقووینی منع ایدر. بوڭا اختیار=ایرک بیرماس‌سزلك‌ایچون هر وقت یووناق وغسل ایتمك تیوشلی‌در. بیش وقت نمازنی اوتامك ایچون طهارت‌آلندقدن باشقه ایرته ایلان یوقی‌دن توردقی زمانده مطلقا طهارت آلماق صورتی ایلان یوزنی وقول‌لرنی یوماق تیوشلی‌در. بوروشچه قیلماق هم فرائض دینیه‌نی ادا ایتمك ایچون طهارت‌که عادت، وهم‌ده قواعد تربیهٔ بدنیه‌گه موافق اولور.

بونڭ ایلان برلکده دخی هفته‌ده بر مرتبه قاینار صو وصابون ایلان بدننی یوماق وپاك‌لمك تیوشلی‌در. چونکه بر هفته اچنده جلد=تیری‌نڭ اوستنده وسخ=کردن بر طبقه=قاتلاو خاصل اولورغه اولگرور. بناءً علیه‌اون بش کونده بر مرتبه یووناق یاکه مونچه کرمك تیری‌نڭ صحت‌لگینی صاقلارغه کافی توگل‌در.

بدن‌نڭ تازا وپاك‌لگی ایلان برابر کیولگان کیوم‌لرنڭ‌ده کرلی اولماس‌سزلقینه کامل دقت قیلماق لازمدر. بدنده کر اولمایوب‌ده، کیولگان کیوم‌لر کرلی اولدقی حالده صحت‌لك تمامی ایلان یرینه کیلمس‌سزلگی‌ده خاطردن چقارماسون؛ چونکه بدن‌گه هرکون تیر ایمگان، قارالغان، وکرلنگان کیوم‌لر تیگزلور ایسه،

تیری‌نی وبدن‌نی یوماق‌دن وپاکلمکدن هیچ بر فایده کورلمدکی معلوم‌در. کیوم نی‌قدر ایسکی ونی‌قدر یاماولی اولور ایسه اولسون آنلرنی هر وقت تازا وپاك توتماق، وکرلنور ایسه یوماق، هم‌اسلامیت وهم‌ده حفظ صحت جهت‌لرندن ایك لازم شیلردندر. الحاصل الله‌تعالی وتقدس حضرتلرینه عبادت=قوللق ایتمك ایچون، بدنمزنك وکیوملرمزنك پاك وطاهر اولماقی مشروط اولوب بونك ایچون‌ده غسل ایتمك وطهارت آلماق فرائض دینیه‌دن اولدقی هرکمگه معلوم‌در. اوشبو فرائض دینیه‌نی ادا ایتمك ایلان هم الله تعالی حضرتلرینه قوللق وهم‌ده حفظ صحت قاعده‌لری‌نك ایك کیراکلی‌لرندن برسینه رعایت ایدلمش اولور. (النظافة من الایمان)

بدن‌نك حرکتی.

حفظ صحت‌نك ایك مهم قاعده‌لرندن برسی، حرکت بدن (تن‌نك سلکنمکی)در. آدم اوزی‌نك تنینی حرکت ایتمك‌دن طیسه شبهه‌سز تورلی علت وآورولر ایلان مبتلا آلور. چونکه بدن آلتلری (اعضا)لری‌نك هر برسی‌نك اوزینه مخصوص برحرکتی باردر. اول حرکتلرنك بعض‌سی ترکلك اوچون لازم‌در. یوراك، معده واچه‌گی‌لرنك حرکتی کبی وبعض‌سی دخی صحت‌لك ایچون لازمدر، بدن‌نك حرکتی کبی. مذکور آلتلردن برسی‌نك حرکتینه برکیمچیلك کیاور ایسه‌شول ساعت صحت‌لك وحتی ترکلك خراب اولور.

اعتدال اوزره حرکت‌نك، بدن‌گه منفعتینی اثبات ایچون بر آدم مفاصل=بوون‌لرندن برسینی مثلا: تزنی اوزاق مدت قیملداتماس ایسه، صکره اول تزی‌نك حرکتی ممکن اولماس، چونکه هر بوون‌لرده زلار (غایت یوفا تیری)دن برار تاپچق باردرکه بوون‌لرنك حرکتی

ينگل بولسون وتيملداغان وقت‌ده بر برسينه تيوب اشقلوب آشالماسون ايچون جناب حق اول قاپچق‌لرنك اچنده يومرقه آغى كبى بر ماى خلق ايتمشدر. بووين‌لر حركت ايتكان صايون اول ماى بووينلرغه آغوب آنلر يووش وماىلى تورورلر. اگرده اوزاق مدت حركت اولنماس ايسه منكور ماى آقمادغندن اول بووينلر كيبوب وقوروب حركت‌دن قالورلر.

بدن‌نك حركتى برنيچه تورلى اولوب بونلردن الڭ عادى والڭ ينگلى يورمكدر. يورمك، تازا وصاف هوا صولارغه خدمت ايتدكى كبى اچده‌گى اعضالرنك عضلاتينى =ايتلرنى قوتلندرر. وصولشنى تنظيم ايتار وقان يورمكينه قوت بيرور. لكن يورمك ممكن درجه‌ده سرعتلى، يعنى: آشغچ وقزو اولماق تيوشلىدر. آطلامق، يالغز بالطر ايتنى قوتلندرور ايسه‌ده بيك اول قدر موافق توگلدر. يوگرمك اگر معتدل اولور ايسه غايت صحى وفايده‌لى بر حركتدر. صوده يوزمك معتدل اولور ايسه غايت فايده‌ليدر؛ قوللرغه، كوكراككه وبوط ايتلرينه قوت بيرور. وبدن‌نك صحت‌لگينه بيك زور خدمتى باردر.

قوللرنك، اياق باشلرينك وكوكراكنك حركتى صولشقه وطاوشنك آچلوينه بيك زور خدمت ايتار؛ وباخصوص آرقه وصرط ايتلرينك قوتلنمكينه زور ياردمى باردر. لكن بوروشچه حركتلر فايده‌سينه ضرر كيتررلك درجه‌ده قاتى وكوچ كيلورلك اولماسقه تيوشلى‌در. خصوصا ياش بالالرنك اسكلت=سوياكلرى كامل درجه‌ده نغوب يتمه‌دكندن هر تورلى قاتى حركتلر آنلر اوچون بيك ضررلى بولوب اعضالرينك ناچار وضعيف برصورتده تشكلينه سبب اولور.

بو تورلى حركتلرنك اصولى بوروشچه‌در:

قوللرنى توبان ويوقارى ناباحركت ايتدرمك كونده (٢٠ مرتبه) توللرنى آلغه وآرتقه صوزماق (٣٠ مرتبه)، كيك وتولتروب صواش

آلماق (۸ یاکه ۱۰ مرتبه)، گاوده‌نی اویناتماق (۳۰ مرتبه)، قول‌لرنی اوماق=اوغشترماق (۸۰مرتبه)، بوگولمك (۱۲مرتبه)، تزلرنی یوقاری کوتارمك (۱۸مرتبه)، طوبق‌لرنی بر برسینه یاقن‌لشدرمق (۸مرتبه)، آیاقلرنی آلغه آطلامق وکیری آلماق (٤٠مرتبه)، قوللرینی آلغه صوزب کیری آلماق (۱۰مرتبه)، ایکی‌گه بوگلمك (۲٤مرتبه)، قوللرینی یوقاری کوتاروب توبان توشرمك (۱۰۰ مرتبه)، بر اورنده آرلی بیرلی یورمك (۳۰۰ مرتبه).

اوشبو روشچه حرکت ایتمك یارطی ساعت وقت‌قه محتاج اولوب دورت بیش ساعت یورمکدن، فاینلیراق وبدنگه قوت بیرگوچیرکدر.

فقط، بو اورنده شونی دیو مزکه:

حق تعالی حضرتلرینك اهل اسلام ذمه‌سینه فرض قیلغان بیش وقت نمازغه دائمچیاق ایتمك ایلان اوشبو فرض کامل تیوشنچه، ادا اولندقی تقدیرده، بدن‌نك محتاج اولدقی حرکتلر تمامی ایلان ادا اولنه‌چقدن هم فرائض دینیه‌دن برسینی ادا وهم‌ده بدن‌نك حفظ صحتینه بو روشچه یاردم ایتمك باشقه تورلی حرکتلرنك هر برسندن فائده‌لی وخیرلی‌در.

خــاتمــه

حفظ صحت حقنده بعض معلومات

بوقاریده سویلادکمزچه آدم، وحیوانلر هر بر صولش آلغانده هوانك بر الوشی وترکلك‌نك بر آزقی بولغان مولد الحموضه غازینی یوتوب آنك اورنینه اچنده حاصل بولغان زهرلی حامض فحم غازنی طشقه چقارور. اما آغاجلر و اوانلر آدم‌نك و حیوان‌نك عکسنچه هوانك حامض فحم بولغان الوشینی اچلرینه تارتوب آدم‌گه فایده‌لی

اولغان مولدالحموضه غازینی طشقه چقاردقلرندن، آندای اورنلرنڭ هواسی صاقلانوب آدم و حیوانلرغه صحتلك احسان ایتار. بناءً علیه طار وقاپلانغان اورنلرده تورماقدن، آچق و باقچەلی اورنلرده تورماق وبورمك غایت فائدەلی‌در. خصوصا شهرلرده آدمنڭ کوبلگندن و تورلی ناچار ایسلر ایله بوزلغان هوانی توزاتورلك و صافلارلق درجەده باقچەلی و اولنلی جیرلر آز بولغانلقدن صحرا و صیفیه= داچه کبی اورنلرده اقامت ایلمك–حفظ صحتکه غایت موافق‌در.

طشدن صاف هوا کرمدیکی طار وقاپلاولی اورنلرده پیچدن وصماۋاردن چققان کومر ایسندن غایت صاقلانماق لازمدر، چونکه بو ایس سببلی کوب آدملرنڭ تلف اولدقی کورلمشدر.

قبرلك و طاو تیشوکی وقیو کبی اورنلرنڭ هوالرینی تجربه ایتمینچه کرمكلك تیلکەدن خالی توگلدر.

طعامنی آشغچلق ایلان آشامق زور بر خطادر. بلکه بونڭ عکسنچه غایت اوزاقلاب و لقمەلرنی یخشی چاینات آغزده بیك واق کیساکلرگه آیروب و ایزوب بعده یوتماق لازمدر.

آشاغان طعامنی هضمغه قابلیتلی ایتدرمك و بدنگه فایدەلی بر حالگه کیترمك اوچون تشلر ایڭ برنچی واسطه ویاردمچی‌در. تشلرنی تازا و پاك توتمادقلری سببندن بیك کوب کمسنەلرنڭ قارتلقدن اوّل تشلری چروب طعامنی تیوشنچه چاینی آلمادقلرندن معدەلری هضم اوچون زحمت چیگار وبو سببلی تورلی خستەلقلرغه گرفتار اولورلر؛ بناءً علیه تشلرنڭ پاکلگینه وتربیەسینه نی قدر دقت و اجتهاد ایدلور ایسه ینه آزدر.

آشارغه درد واشتهاء یوق ایسه یاکه معدەده بر آغرلق سیزلوبده اوّلده آشادقی طعامنڭ هنوز هضم اولنمادقی فهم اولنور ایسه آشاودن طیولماق لازمدر. چونکه بو حالده آشامق هضمسزلقنی یاکه باشقه بر خستەلقنی دعوت ایتار.

کیچه‌لرده اوزاق اولتروب یوقوسزلق‌غه وافراط درجه‌ده تحصیل علم‌گه صالشماق بعض کوزگه قره صو توشرور دیمشلردر.

راحت یوقلامق اوچون معده‌نڭ هضمی بتکان یاکه بترگه یاقینلاشقان اولماق تیوشلی‌در. بناءً علیه آشادقدن صوڭ لا اقل ایکی ساعت تورماق لازمدر.

هر آدم‌نڭ یوقی مدت‌لری، یاشلرینه وبدن‌لرینه کوره تعیین ایدلمشدر: بر بالا ایکی یاشندن توقز یاشینه قدر اون‌بر اون ایکی ساعت یوقلامقی لازمدر. توقز یاشندن یکرمی‌گه قدر سکز توقز ساعت، ویکرمی یاشدن صوڭ آدم یکرمی دورت ساعت‌ده یدی ساعت و قارتلرغه آلتی ساعت یوقلامق کافی‌در.

کیچه‌ده یاتوله تورغان ایوده، یاکه بولمه‌ده هوانی بوزاتورغان هیچ بر نرسه بولماسقه تیوشلی‌در؛ یعنی: لامپه، اوط وحیوان وچچك کبی. بونلرنڭ هر برسی هوانڭ صافلغینی بوزارلار.

غاستینسه وپیؤنی کبی اورن‌لرده اسپیرتو پاری ایلان تماکی توتونی برگه قاتوشوب هوانی بلچراتورلر؛ بناءًعلیه آنداین اورنلرده اولترماق غایت ضررلی‌در.

مونچه‌نڭ حرارتی=اسسی‌لکی ٢٥ درجه‌دن ٣٠ غه قدر اولماقی لازمدر. اوتوز درجه‌دن آرتغی ضرر بیرگوچی‌در. مونچه‌غه طوق حالنچه کرمك غایت اعتبارسزلق واحتیاط‌سزلقدر.

بقراط حکیم‌نڭ دیدکنچه: آیاق‌لرنی هر دائم جلی توتقوچی‌نرسه‌لر کیمك لازمدر؛ چونکه آیاق‌لرنڭ صالقون تورماقندن سانچو، باش وکوکراك آغرق‌لری پیدا اولور. وباش (رأس) غه کیگان نرسه ینگل اولماقی لازمدر؛ چونکه آغر اولور ایسه باشنی زیاده جلتماقی

سببلی کوب قان آشوب باش آغرسینه وسکته(*) علتینه گرفتار قیلور. کوك کوکراب یاشن یاشنه‌گان وقت‌ده یغموردن صاقلانمق ایچون زور آغاچ‌لرنك آستینه اشقلانمافدن احتراز لازمدر؛ چونکه زور آغاچ‌لرنك بوتاق‌لری یاشن‌نی اوزلرینه جذب ایترلر.

مسواك، تش وقولاق قازغیچی، قاشق، طاراق وبریتوا کبی آدم‌نك اعضاسنده استعمال اولنغان نرسه‌لرنی اورتاق استعمال ایتمك‌دن صاقلانمق لازمدر.

سیفیلیس، وقورچانغی وجذام وبونلرغه باشقه بولغان امراض ساریه‌گه مبتلا بولغان آدم‌لرنك علت‌لرینه تیگان وصوغلغان نرسه‌لرگه قاغلمافدن غایت صاقلانمق لازمدر.

کوز آغردقی وقت اهل ولایق اولمغان کمسنه‌لرنك اویراتدکلری دارولر ایلان مشغول اولمیوب بلاتوقف بر طبیب حاذق‌غه کورستمك لازمدر. چونکه کوز آغرق‌لری‌نك نوع‌سی بیك کوب‌در؛ حتی بعض بر کوز آغرقی اوّل باشده ینگلچه کورنور ایسه‌ده یگرمی‌دورت ساعت اچنده کوزنی بالکلیة خراب ایتار.

بر اورنك وبا ظاهر بولسه ممکن قدر آندن صاقلانمق لازمدر. شو طریقچه‌که: بیلنی جلی توتقای وهضمی کوچ وآغر نرسه‌لرنی وپشمگان یمش‌لرنی وطوزلی بالق وباشقه بونلر کبی بولور بولماس نرسه‌لرنی آشامق‌دن صاقلانغای. اوشبو وبا زحمتی ایك اوّل طماقساو آدم‌لر ایلان فورقاق آدم‌لرده ظاهر اولدقی تجربه اولنمشدر.

(*) سکته علتی آدم‌گه دفعة عارض بولا تورغان بر حالتدرکه جمیع، حاسه وحرکت‌لری کیسلوب حس‌سز وحرکت‌سز بولوب توشکان کشی‌گه سکته بولدی یا که قان توتدی‌دیورلر. حکیم‌لرنك دیدکینه‌کوره بوعلت کوبراك قان‌غلبه قیلغانلقدن واقع بوله ایمش.

صوك.

كتاب سوداسی

قزانده

حسينف ورثه‌لرينك

كتابچيلق ايله سودا ايدومز ۱۸۷۸ سنه‌دن بيرو دوام ايتدكندن ۲۹ يللق تجربه‌مز ايله خلقمزه كيراكلی هر تورلی: عربچه، فارسی‌چه، تركی‌چه، قزاق‌چه كتابلرنی هر وقت كيبتمزده بولندرمقده‌مز؛ زمان‌نك كيدشنه قاراب، خلقمزنك دينی و ملی فائده‌لرينی كوزه‌ته‌رك اولی‌لرمزه بوش وقتلرنده اوقور ايچون هم مكتب‌لر ايچون خصوصی هر وقت ياكی كتاب‌لر يخشی حروفات ايله كوزل صورتده طبع ايتدروب تورماقده‌مز.

هر يل ايچون خصوصی ديواری (استيننی) كاليندار نشر ايدوب، كاليندارنك آرتنده شول آلنه تورغان وقت‌غه موافق نرسه‌لر يازلور.

مثلا ۱۹۰۸ سنه ايچون نشر ايدله تورغان كاليندار آرتينه: قربان بيرامی كونلرنده، قربان چالونك شرطلری، خاصيتلری و آننك فائده‌لری توغروسنده وباشقه بيراملرده هر برينك خاصيتلری، آراده كولكی‌لی، معنی‌لی، عبرتلی حكايه‌لر و باشقه خلقمزه فائده‌لی نرسه‌لر يازلوب باصدرلماقده‌در.

مشتری‌لرمزی هر جهتدن ممنون ايدارگه طرشو برنچی وظيفه‌مزدر.

Казань, Н-ки Хусаиновыхъ.